



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler© Azərce Yemək Tərifləri

Brokolili Toyuq

Brokolili Tavuk



Yarım kq. sümüksüz toyuq əti
Yarım kq. brokoli
10 ədəd göbələk
2 ədəd orta boy quru soğan
5 Çorba qaşığı zeytunyığı
Yarım çay qaşığı duz
Tərbiyəsi Üçün;
5 Çorba qaşığı soya sousu
1 Çorba qaşığı sirkə
1 Çorba qaşığı nişasta

- # İlk əməliyyat olaraq tərbiyə vəsaiti hazırlanar. Soya sousu, sirkə, nişasta kiçik çuxur bir qabda qarışdırılır. Barmaq şəklində doğranan toyuq əti qarışığa qatılır, alt-üst edilər. Soyuducunda ən az bir saat dinləndirilər.
- # Quru soğan yarım dairə şəklində doğranar. Qazana zeytunyığı qoyular, istilənincə soğan qatılır, saralana qədər qovrulur. Bu vaxt brokoli yuyunur və kiçik parçalara ayrılır.
- # Saralan soğanın üzərinə brokoli əlavə olunur, qarışdırılır. Qazanın qapağı bağlanılır, orta batıq atəş arası mövqedə, 10 dəqiqə bişirilər. Bu sırada göbələklər təmizlənər, iri doğranar.
- # Müddət sonunda toyuq əti tərbiyəsi ilə birlikdə brokolili qarışığa qatılır. Qazanın qapağı bağlanılır 15 dəqiqə bişirilər.
- # Daha sonra göbələk əlavə edilər, duz səpilər, qarışdırılır. Qapaqlı olaraq 20 dəqiqə daha bişirilər. Atəşdən alınar.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

Qeyd: Soya sousu duz ehtiva etdiyi üçün, az duz istifadə edilməlidir.